

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**Б2.В.08(Пд) Преддипломная практика**

*(наименование практики)*

по направлению подготовки

**44.04.01 Педагогическое образование**

*(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)*

**Здоровьеформирующие технологии**

*(направленность (профиль)/специализация)*

Форма обучения: заочная

Год набора: 2018

**Распределение часов по семестрам  
(по учебному плану)**

<b>Количество ЗЕТ</b>	<b>6</b>											
<b>Недель по РУП</b>	<b>6</b>											
<b>Виды контроля в семестрах:</b>	<b>Зачет с О.</b>											
	<b>№№ семестров</b>											
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>Итого</b>
<b>ЗЕТ по семестрам</b>			<b>6</b>									<b>6</b>
<b>Часы</b>			<b>216</b>									<b>216</b>
<b>Недели</b>			<b>6</b>									<b>6</b>

Тольятти, 2018

Программа практики составлена на основании ФГОС ВПО/ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 44.04.01 Педагогическое образование

---

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ФГОС ВО)

**Рецензирование программы:**

- ☐ Отсутствует
- ☐ Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» (протокол заседания №11 от 29.06.2018 года).
- ☐ Рецензент

\_\_\_\_\_  
(должность, ученое звание, степень)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» июня 2021 г.**

**Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:**

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»  
(разработавшей РПД)

«29» июня 2018г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.А.Подлубная  
(И.О. Фамилия)

## **АННОТАЦИЯ**

### **Б2.В.08(Пд) Преддипломная практика**

(наименование практики)

#### **1. Цель и задачи практики**

**Цель** – закрепление и углубление теоретической подготовки обучающегося и приобретение им практических навыков и компетенций для ведения научно-методической работы в профессиональной деятельности сферы адаптивной физической культуры.

#### **Задачи:**

1. Закрепить теоретические знания и совершенствовать опыт творческой работы на практике.
2. Формировать психические и физические качества у занимающихся, учитывая сенситивные периоды развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний.
3. Совершенствовать способности использования современных средств и методов научного и практического решения актуальных проблем в адаптивной физической культуре.
4. Применять средства и методы образовательной деятельности в адаптивном физическом воспитании детей и молодёжи разных возрастных групп.
5. Обеспечивать когнитивное и двигательное обучение, и формировать у занимающихся умения и навыки самообразования.
6. Приобрести практические навыки научно-методической работы будущей профессиональной деятельности.

#### **2. Место практики в структуре ОПОП ВО**

Данная практика относится к Блоку 2 «Практики, в том числе научно-исследовательская работа (НИР)» (вариативная часть).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная практика – современные проблемы науки и образования; инновационные процессы в образовании, методология и методы научного исследования, здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании ДОУ, здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании ДОУ, здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании общеобразовательных учреждений, здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании вузов, социально-психологические основы формирования здоровья, медицинские и экологические основы формирования здоровья.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые на данной практике – педагогические аспекты теории и методики физической культуры в формировании здоровья и ЗОЖ, научно-исследовательская работа.

**3. Способ проведения практики:**

Стационарная, выездная

**4. Форма (формы) проведения практики:**

Непрерывно

**5. Место проведения практики**

№ п/п	Название организации
1.	Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5 г. о. Тольятти
2.	МБОУ «Школа № 16» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16 имени Н.Ф. Семизорова»
3.	МБУ СОШ № 73 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти школа №73
4.	МБУ СОШ № 59 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти школа № 59 им. Г. К. Жукова
5.	МБУ "Школа №58" Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов № 58 городского округа Тольятти
6.	Тольяттинский экономико-технологический колледж
7.	МБУ "Школа №90" Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "школа № 90"
8.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр детско-юношеского туризма "Эдельвейс" городского округа Тольятти, сокращенное МБОУ ДО "Эдельвейс"
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение общеобразовательная школа № 71 г. о. Тольятти
10.	Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4 г. о. Тольятти
11.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти МБУ «Школа № 66»
12.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа №49 имени академика Сергея Павловича Королёва"
13.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа № 44"
14.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 25»
15.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3 "Легкая атлетика" городского округа Тольятти

16.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №11 «Бокс»
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Примечание: базами проведения производственной практики являются дошкольные учреждения, общеобразовательные школы (лицеи, гимназии и др.), колледжи, техникумы, коррекционные (специальные) учреждения, детско-юношеские спортивные школы и фитнес центры клубы, Тольяттинский государственный университет (кафедра «Адаптивная физическая культура», кафедра «Физическое воспитание», физкультурно-спортивный комплекс ТГУ), имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников.

## 6. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень - (ОК-1)	Знать: - системы поиска российской и зарубежной учебно-методической и научной информации по адаптивной физической культуре; - ГОСТ по оформлению библиографического списка литературы.
	Уметь: - через разные системы находить российскую и зарубежную учебно-методическую и научную информации по адаптивной физической культуре; - оформлять библиографический список российской и зарубежной литературы;
	Владеть: - практической способностью анализа и систематизации российской и зарубежной учебно-методической и научной информации по адаптивной физической культуре.
готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения – (ОК-2)	Знать: как действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;
	Уметь: действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;
	Владеть: готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;
способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3)	Знать: - современные методы исследования в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры;
	Уметь: - выбирать необходимые методы исследования (модифицировать существующие, разрабатывать новые методы), исходя из задач конкретного исследования (по теме магистерской диссертации или при выполнении заданий научного руководителя в рамках магистерской программы);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практически осуществлять научные исследования, применять методы сбора и анализ информации в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, связанной с магистерской программой (магистерской диссертацией);</li> <li>- обрабатывать полученные результаты, анализировать и представлять их в виде законченных научно-исследовательских разработок (отчета по научно-исследовательской работе, тезисов докладов, научной статьи, курсовой работы, магистерской диссертации).</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами исследования, сбора и обработки полученных данных при исследовательской работе;</li> <li>- современными информационными технологиями при проведении научных исследований;</li> </ul>
способностью формировать ресурсно-информационные базы для осуществления практической деятельности в различных сферах - (ОК-4)	Знать: понятие ресурсно-информационной базы.
	Уметь: работать с различными источниками научной информации, в том числе и с Интернет- источниками.
	Владеть: методами сбора и обработки информации.
способностью самостоятельно приобретать и использовать, в том числе с помощью информационных технологий, новые знания и умения, непосредственно не связанные со сферой профессиональной деятельности - (ОК-5)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы и методы организации самостоятельной работы;</li> <li>- современные информационные технологии;</li> <li>- теоретические основы медико-биологических, социальных, психолого-педагогических дисциплин;</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять поиск информации с использованием информационных ресурсов (интернет-ресурсы);</li> <li>- выполнять библиографическую работу с использованием современных информационных технологий;</li> <li>- определять формы и методы пополнения новых знаний и умений;</li> <li>- самостоятельно изучать литературу по разным научным отраслям;</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами и методами организации самостоятельной работы;</li> <li>- современными информационными технологиями;</li> <li>- формами и методами пополнения новых знаний и умений по теоретическим основам медико-биологических, социальных, психолого-педагогических дисциплин;</li> <li>- навыками работы с компьютером и информационными технологиями.</li> </ul>
готовностью осуществлять профессиональную коммуникацию в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	Знать: основные принципы, законы и категории знаний на русском языке в их логической целостности и последовательности в сфере коммуникации физической культуры, спорта и туризма.
	Уметь: использовать основы знаний в сфере коммуникации физической культуры, спорта и туризма для оценивания и анализа различных социальных тенденций, явлений и фактов
	Владеть: способностью абстрактно мыслить, анализировать, синтезировать получаемую информацию в сфере профессио-

сти - (ОПК-1)	нальной коммуникации.
готовностью использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач - (ОПК-2)	Знать: - современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в физическом воспитании детей и молодёжи;
	Уметь: - подбирать современные средства и методы для научного и практического решения актуальных проблем в физическом воспитании;
	Владеть: - способностью использования современных средств и методов научного и практического решения актуальных проблем в физическом воспитании; - методами педагогического контроля в процессе физического воспитания; - методами математической обработки полученных данных при педагогическом контроле, составлении выводов и практических рекомендаций для последующего использования в педагогической работе.
готовностью взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия - (ОПК-3)	Знать: как взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия;
	Уметь: взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия;
	Владеть: готовностью взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия;
способностью осуществлять профессиональное и личностное самообразование, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру – (ОПК-4)	Знать: - сущность и значение профессионального и личностного самообразования; - профессиональные и личностные качества, которыми должен обладать педагог по физической культуре; - методы и средства повышения уровня профессионального и личностного самообразования;
	Уметь: - понимать сущность и значение профессионального и личностного самообразования; - развивать профессиональные и личностные качества через процесс самообразования; - использовать на практике методы и средства повышения уровня профессионального и личностного самообразования;
	Владеть: - методы и средства повышения уровня профессионального и личностного самообразования; - навыками личностного самообразования.
- способностью применять современные методики и технологии	Знать: – методы математического анализа и моделирования при проведении мониторинговых исследований в учебно-тренировочном

<p>организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1)</p>	<p>и педагогическом процессе в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные средства, методы, приемы, технические средства для проведения мониторинга в образовательном учреждении;</li> <li>- методы математической статистики необходимые при обработке полученных результатов исследовательской работы в сфере физической культуры, спорта;</li> <li>- методы анализа и обработки результатов мониторинговых исследований, оформление результатов;</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы математического анализа и моделирования при проведении мониторинговых исследований в учебно-тренировочном и педагогическом процессе сферы физической культуры и спорта;</li> <li>- применять в практической деятельности автоматизированные средства обработки информации, выполнения расчетов и моделирования, обработки и оформления результатов исследований;</li> <li>- применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы и технические средства для осуществления мониторинга уровня теоретических знаний, отношения к здоровью и здоровому образу жизни, уровня физической подготовленности, физического развития, состояния здоровья и психического состояния лиц различного возраста, пола и занятий физической культурой и спортом.</li> <li>- внедрять полученные результаты исследования в практическую деятельность ФКиС</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения компьютерной техники при проведении математической обработки результатов и поиска необходимой информации.</li> <li>- навыками работы детей школьного возраста с учетом состояния здоровья, возраста, пола;</li> <li>- навыками поиска, обработки и анализа информации для научных исследований и результатов НИР с использованием современных информационных технологий.</li> <li>- навыками оценки уровня теоретических знаний, отношения к здоровью и здоровому образу жизни, уровня физической подготовленности, физического развития, состояния здоровья и психического состояния лиц различного возраста, пола и занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- навыками составления практических рекомендаций по улучшению уровня теоретических знаний, отношения к здоровью и здоровому образу жизни, уровня физической подготовленности, физического развития, состояния здоровья и психического состояния лиц различного возраста, пола и занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>
<p>способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реа-</p>	<p>Знать: как формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики;</p> <p>Уметь: формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач иннова-</p>



<p>лизации задач инновационной образовательной политики - (ПК-2)</p>	<p>ционной образовательной политики;</p>
	<p>Владеть: способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики.</p>
<p>способностью руководить исследовательской работой обучающихся - (ПК-3)</p>	<p>Знать: понятие и специфику исследовательской работы обучающихся.</p>
	<p>Уметь: ставить конкретные цели, формулировать темы исследования для обучающихся.</p>
<p>готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-4)</p>	<p>Владеть: методикой и технологиями организации НИР обучающихся.</p>
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель и задачи физического воспитания, общие социально-педагогические принципы физического воспитания;</li> <li>- взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания;</li> <li>- средства и методы физического воспитания в формировании здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>- общеметодические принципы, используемые в физическом воспитании;</li> <li>- основы теории и методики обучения двигательным действиям;</li> <li>- средства, методы и методики воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания по педагогике физической культуры, теории и методике физической культуры в профессиональной деятельности педагога по формированию здоровья и здорового образа жизни на практике;</li> <li>- использовать знания по педагогике физической культуры, теории и методике физической культуры с целью воспитания и обучения личностным и физическим качествам занимающихся в практической деятельности;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать методики, технологии и приемы обучения в педагогическом процессе физического воспитания;</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с использованием различных методик, технологий, приёмов обучения при осуществлении образовательной деятельности;</li> <li>- способностями разработки и составления документов планирования для осуществления образовательной деятельности в сфере физической культуры;</li> <li>- способностями анализа результатов педагогической деятельности, полученных в ходе педагогических исследований.</li> </ul>
<p>способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских за-</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы математической обработки результатов;</li> <li>- способы оформления результатов исследования;</li> <li>- способы анализа результатов научных исследований.</li> <li>- как проводится научное исследование</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обрабатывать результаты методами математической статисти-</li> </ul>

дач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование - (ПК-5)	ки; - оформлять результаты исследования; - анализировать результаты научных исследований. - проводить научное исследование
	Владеть: - способностью обработки результатов методами математической статистики; - способностью оформления результатов исследования; - способностью анализировать результаты научных исследований; - способностью проводить научное исследование
готовностью использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач - (ПК-6)	Знать: - способы решения исследовательских задач;
	Уметь: - использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач
	Владеть: - готовностью использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач

### Основные этапы практики:

№ п/п	Разделы (этапы) практики
1.	Организационно-ознакомительная работа.
2.	Методическая работа.
3.	Учебная работа.
4.	Воспитательная работа.
5.	Внеклассная физкультурно-массовая работа.
6.	Научно-исследовательская работа.

### Общая трудоемкость практики – 6 ЗЕТ.

#### Разработчики программы:

Доцент, доцент, к.п.н.

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

А.А. Подлубная

(И.О.Фамилия)

## 7. Структура и содержание практики

### Семестр прохождения практики 4 семестр

Разделы (этапы) практики	Виды работы на практике				Необходимые материально-технические ресурсы	Формы текущего контроля	Рекомендуемая литература (№)
	Деятельность непосредственно на базе практики		Самостоятельная работа				
	в часах	виды учебной работы на практике	в часах	формы организации самостоятельной работы			
1. Организационно-ознакомительная работа		1. Задачи, содержание и организация преддипломной практики	30	1.Ознакомиться с инструктажем по технике безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий во время прохождения преддипломной практики. 2.Принять участие во вводной и итоговой конференции по преддипломной практике. 3.Изучить программу практики. 4.Изучить литературу в соответствии с целями и задачами практики. 5.Проанализировать свою деятельность за период практики и оформить отчет по практике.	Спортивные площадки, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь	Отчёт по разделу «Организационно-ознакомительная работа».	1-5
		2. Индивидуальный план прохождения практики	16	1.Разработать индивидуальный план работы студента во время практики. 2.Составить личное расписание присутствия на уроках по ФК и (или) учебно-тренировочных занятиях у учителей, тренеров, инструкторов и др., а также спортивных секциях и других мероприятиях.			1-5
2. Методическая работа		3. Документы планирования в физическом воспитании.	16	1. Изучить документы планирования в физическом воспитании (рабочую программу, планирование на год, на четверть, на каждое занятие).	Спортивные площадки, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь	Отчёт по разделу «Методическая работа».	1-5
		4. Подготовка к проведению уроков по физическому воспитанию	50	1. Составить план проведения уроков по физическому воспитанию. 2. Составить конспекты учебных (учебно-тренировочных) занятий по физической культуре (не менее 10). 3. Уточнить методику проведения учебных и (или)			1-5

				учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре.			
3. Учебная работа		5. Практика в проведении занятия, урока (учебно-тренировочного занятия)	14	1. Провести не менее 6 занятий в неделю и или уроков (учебно-тренировочных занятий) с детьми, учащимися, молодёжью разного возраста.	Спортивные площадки, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь	Отчёт по практике (раздел: «Учебная работа»).	1-5
4. Воспитательная работа		6. Особенности коллектива, система и план воспитательной работы прикрепленного класса (группы)	10	1. Ознакомиться с содержанием и организацией внеклассной воспитательной работы в школе. 2. Изучить план воспитательной работы прикрепленного класса. 3. Изучить информацию о коллективе занимающихся прикрепленного класса (учебно-тренировочной группы).	Спортивные площадки, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь	Отчёт по разделу «Воспитательная работа».	1-5
		7. Психолого-педагогическая характеристика класса (группы) и занимающегося	12	1. В беседах с классным руководителем (тренером, инструктором), при проведении уроков (тренировок) по физической культуре и спорту собрать информацию об одном из занимающихся, необходимую для разработки психолого-педагогической характеристики. 2. Разработать психолого-педагогическую характеристику на ученика, позволяющую выбрать пути укрепления положительных черт личности и преодоления недостатков. 3. Разработать психолого-педагогическую характеристику на коллектив учеников (занимающихся) прикрепленного класса (группы).			1-5
		8. Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера	14	1. Разработать план и провести мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение.			1-5
5. Внеклассная физкультурно-		9. Практика в организации и проведении общешкольных физ-	20	1. Составить положение о спортивно-массовом мероприятии (спортивные соревнования, спортивный праздник, смотр физической подготовленности и т.д.).	Спортивные площадки, спортивные залы, спор-	Отчёт по разделу «Внекласс-	1-5

массовая работа		культурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий		2. Принять участие в организации и проведении 1-2 спортивно-массовых мероприятий (спортивные соревнования, спортивный праздник, смотр физической подготовленности и т.д.).	тивное оборудование и инвентарь	ная физкультурно-массовая работа».	
6. Научно-исследовательская работа*		10. Планирование научно-исследовательской работы на время прохождения практики.	4	1. Составить план научно-исследовательской работы на время прохождения практики.	Спортивные площадки, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь	Отчёт по разделу «Научно-исследовательская работа».	1-5
		11. Изучить состояние здоровья и уровня физического развития занимающихся.	4	1. Изучить медицинские карточки занимающихся и (или) провести анкетирование. 2. Методом антрометрии изучить уровень физического развития занимающихся.			
		12. Изучить уровень физической подготовленности у занимающихся.	10	1. Подобрать тесты и провести тестирование с целью определения уровня развития двигательных качеств у занимающихся. 2. Полученные результаты занести в специально-подготовленные протоколы.			
		13. Контроль уровня и динамики нагрузки на учебных (учебно-тренировочных) занятиях и (или) спортивных соревнованиях с помощью регистрации ЧСС.	6	1. Провести регистрацию ЧСС в течение занятия и или урока и учебно-тренировочного занятия у одной из возрастной категории детей. 2. Построить график изменения ЧСС в течение занятия и или урока и учебно-тренировочного занятия у одной из возрастной категории детей. 3. Оформить в отчете по преддипломной практике протокол регистрации ЧСС у занимающихся и письменный анализ нагрузки, выполненный в ходе занятия и или урока и учебно-тренировочного занятия у одной из возрастной категории детей.			
		14. Изучить отношение занимающихся к занятиям адаптивной		1. Методом опроса (анкетирования, интервью, беседы) определить отношения занимающихся к занятиям адаптивной физической культуры.			

		физической культуры					
7. Отчетная конференция.		15. Сделать устный отчет на отчетной конференции.	<b>10</b>	1. Составить и подготовить отчет. 2. Оформить и представить отчет по практике.		Отчёт по практике (все разделы).	<b>1-5</b>
			<b>216</b>				
<b>Итого:</b>	<b>216</b>						

**Примечание:** \* - при планировании научно-исследовательской работы следует использовать предложенные виды работ (11-14 пункты), но можно заменить их на другие виды исследовательских работ и (или) добавить при необходимости те, которые используются в магистерской диссертации.

## 8. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
<b>1. Составление и защита отчета.</b>	Наличие отчета.	Отчет (не более 7 минут) содержит: - краткую характеристику прохождения преддипломной практики: указывается место (база) прохождения практики, цель и задачи практики, с каким контингентом работали на практике, что выполнено по каждому из разделов практики. Выводы по прохождению практики.	
<b>2. Оформление отчёта практики.</b>	Оформлен отчёт по практике (по разделам).	Отчёт оформлен в соответствии с требованиями оформления документации по практике. Заполнены все соответствующие разделы практики. Студент должен знать содержание дневника и уметь отвечать на заданные вопросы по теме и использовать знания на практике.	

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
<b>Зачет с оценкой</b>	1. Прохождение практики.	«зачтено»	Посещение преддипломной практики не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставить соответствующие документы (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные

	2. Сделан устный отчет на отчетной конференции. 3. Представлен дневник по практике.		сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Сделан устный отчет с представлением презентационного материала на отчетной конференции. Представлен отчет практики со всеми правильно заполненными разделами. Возможны небольшие недочеты.
		«не зачтено»	Не представлен отчет практики. Отсутствие на практике.
		«отлично»	Посещение преддипломной практики не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставить соответствующие документы (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Сделан устный отчет с представлением презентационного материала на отчетной конференции. Представлен отчет практики со всеми правильно заполненными разделами.
		«хорошо»	Посещение преддипломной практики не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставить соответствующие документы (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Представлен отчет практики со всеми правильно заполненными разделами. Имеются небольшие недочеты и замечания.
		«удовлетворительно»	Посещение преддипломной практики менее 50% (нет уважительной причины отсутствия на практике). Частичное выполнение всех условий допуска. Представлен не полностью заполненный отчет и (или) имеются в отчете значительные ошибки.
		«неудовлетворительно»	Не представлен отчет практики. Отсутствие на практике.

Время проведения промежуточной аттестации первая учебная неделя после практики.

## 9. Вопросы к промежуточной аттестации

№ п/п	Вопросы
1.	Техника безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре с детьми (лицами), имеющими отклонения в состоянии здоровья.
2.	Цель организации преддипломной практики.
3.	Задачи преддипломной практики.
4.	Значение преддипломной практики в подготовке магистров по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование».
5.	Принципы организации преддипломной практики.
6.	Программа прохождения преддипломной практики.
7.	Особенности проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с детьми разного возраста, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
8.	Особенности организации основных направлений работы учреждения, где проводится преддипломная практика: традиции, правила внутреннего распорядка; права детей (учащихся, занимающихся) и требования, предъявляемые к ним.
9.	Педагогические умения, приобретаемые в ходе преддипломной практики (организационные, конструктивные, коммуникативные, гностические).
10.	Права и обязанности студента, проходящего учебную практику.
11.	Компетенции, формируемые студентом в результате прохождения преддипломной практики.
12.	Материально-техническое оснащение спортивных залов, бассейнов.
13.	Состояние здоровья детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится педагогическая работа по физическому воспитанию.
14.	Уровень физического развития детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится педагогическая работа по физическому воспитанию.
15.	Уровень физической подготовленности детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится педагогическая работа по физическому воспитанию.
16.	Организация проведения занятий по физической культуре в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы здоровья, возраста, занятий спортом и т.п.
17.	Методика проведения занятий по физической культуре в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы здоровья, возраста, занятий спортом и т.п.
18.	Документы планирования и учета педагогического и учебно-тренировочного процесса в образовательных и других видах учреждениях (детском саду, школе, ВУЗе, ДЮСШ и т.п.). В зависимости от базы практики.
19.	Содержание программы по предмету «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура».
20.	Индивидуальный план прохождения практики.
21.	Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений для де-



	тей, учащихся, молодёжи разной возрастной группы (зависит от того, с каким контингентом работает практикант).
22.	Использование терминологии физических упражнений при составлении конспектов уроков (занятий).
23.	Подводящие упражнения при обучении двигательному действию.
24.	Планирование уроков (занятий) по физической культуре.
25.	Методика обучения двигательному действию.
26.	Индивидуальный подход при обучении двигательному действию.
27.	Контроль уровня и динамики нагрузки на занятиях, уроках, учебно-тренировочных занятиях (адаптивной физической культуры, физической культуры) с помощью регистрации ЧСС.
28.	Протокол регистрации ЧСС в течение одного занятия. Построение графика изменения ЧСС.
29.	Анализ и оценка проведения занятия (урока) по физическому воспитанию.
30.	Содержание и организация воспитательной работы с детьми в образовательных учреждениях.
31.	Планирование воспитательной работы с детьми в образовательных учреждениях.
32.	Составление психолого-педагогической характеристики на одну группу (класс) (на одного учащегося (занимающегося)).
33.	Роль классного руководителя в образовательных учреждениях.
34.	Функции родительского комитета.
35.	Планирование физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений.
36.	Составление положения о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений.
37.	Пропаганда ценностей здоровья, здорового образа жизни при работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
38.	Содержание отчета по практике и форма представления на заключительной конференции.
39.	Содержание и правила оформления дневника по практике.
40.	Планирование научно-исследовательской работы.
41.	Современные средства научного и практического решения актуальных проблем в адаптивной физической культуре.
42.	современные методы научного и практического решения актуальных проблем в физической культуре и спорте.
43.	Методы педагогических исследований в физической культуре и спорте.
44.	Организация научно-исследовательской работы в образовательных учреждениях.

## 10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 10.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (этапы) практики	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Организационно-ознакомительная работа	ПК-1 ПК-4	1. Учет работы студента (содержание работы) на практике.
2	Методическая работа	ПК-1 ПК-4	1. Конспекты учебных (учебно-тренировочных) занятий по физической культуре (не менее 10).
3	Учебная работа	ПК-1 ПК-4	1. Проведение практических занятий и (или) уроков, учебно-тренировочных занятий.
4	Воспитательная работа	ПК-1 ПК-4	1. План воспитательной работы с детьми. 2. План мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение. 3. Психолого-педагогическая характеристика на занимающегося. 4. Психолого-педагогическая характеристика на коллектив детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса).
5	Внеклассная физкультурно-массовая работа	ПК-1 ПК-4	1. Положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.
6	Научно-исследовательская работа*	ПК-1 ПК-4	1. План научно-исследовательской работы на время прохождения практики. 2. Протоколы тестирования физического развития. 3. Протоколы тестирования физических качеств. 4. Протокол регистрации и график изменения ЧСС у занимающихся в процессе занятия и (или) урока, учебно-тренировочного занятия. 5. Результаты исследования по изучению отношения занимающихся к занятиям адаптивной физической культуры.
7	Отчетная конференция.	ПК-1 ПК-4	1. Устный отчет. 2. Отчёт по практике (все разделы).

**Примечание:** \* - оценочное средство может меняться в зависимости от планирования научно-исследовательской работы студента с учетом использования методов исследования в магистерской диссертации.

## **10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **10.2.1. Задания на практику**

**Задание №1:** Выполнить мероприятия по разделу «Организационно-ознакомительная работа»:

- Определиться с базой практики. При необходимости составить договор с базой практики.
- Встретиться с директором учреждения или представителем администрации.
- Изучить программу по преддипломной практике.
- Принять участие в конференциях (вводной и итоговой) по преддипломной практике.
- Составить экран еженедельной работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. Заполнить табличку.

#### **Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Своевременно представил руководителю практики;
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания. Своевременно представил руководителю практики.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике. При этом он не учел все задания по предложенным разделам практики и в итоге не все отобразил в таблице планирования. Не своевременно представил руководителю практики;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не составил план (содержание) работы на практике.
- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания. Своевременно представил руководителю практики.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не составил план (содержание) работы на практике.

**Задание № 2.** Выполнить задания по разделу «Методическая работа»:

- Составить конспекты учебных (учебно-тренировочных) занятий по физической культуре (не менее 10).

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил не менее 10 конспектов учебных (учебно-тренировочных) занятий по адаптивной физической культуре.
  - оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил не менее 8-10 конспектов учебных (учебно-тренировочных) занятий по физической культуре. При оформлении имеются незначительные недочеты и замечания.
  - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил не менее 5-8 конспектов учебных (учебно-тренировочных) занятий по физической культуре. Однако при написании конспектов имеются ошибки и замечания.
  - оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он полностью не выполнил задание.
- 
- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил не менее 8-10 конспектов учебных (учебно-тренировочных) занятий по физической культуре. При оформлении имеются незначительные недочеты и замечания.
  - оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

**Задание № 3:** Выполнить задания по разделу «Учебная работа»:

- Провести практические занятия и (или) уроки, учебно-тренировочные занятия (не менее 36 часов).
- Составить анализ проведения практического занятия (урока).

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он провел не менее 36 часов практических занятий и (или) уроков по физической культуре не ниже чем на оценки «хорошо» и «отлично» в соответствии с требованиями их организации и проведения; составил анализ проведения практического занятия (урока).
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он провел от 30 до 36 часов практических занятий и (или) уроков по физической культуре не ниже чем на оценки «хорошо» в соответствии с требованиями их организации и проведения; составил анализ проведения практического занятия (урока). Имеются незначительные замечания по проведению занятий (уроков) и при составлении анализа проведения практического занятия (урока).

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он провел менее 30 часов практических занятий и (или) уроков по физической культуре не ниже чем на оценки «удовлетворительно» и «хорошо»; составил анализ проведения практического занятия (урока). Имеются замечания по проведению занятий (уроков) и при составлении анализа проведения практического занятия (урока).
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.
- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он провел от 36 и более часов практических занятий и (или) уроков по физической культуре не ниже чем на оценки «хорошо» в соответствии с требованиями их организации и проведения; составил анализ проведения практического занятия (урока). Имеются незначительные замечания по проведению занятий (уроков) и при составлении анализа проведения практического занятия (урока).
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

**Задание № 4:** Выполнить следующие задания по разделу «Воспитательная работа»:

- план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися).
- план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение.
- психолого-педагогическую характеристику на занимающегося.
- психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса).

### **Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися), план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение; психолого-педагогическую характеристику на занимающегося, психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса).
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он составил план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися), план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение; психолого-педагогическую характеристику на занимающегося, психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса). Имеются незначительные ошибки и замечания по выполнению задания.

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он составил план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися), план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение; психолого-педагогическую характеристику на занимающегося, психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса). Однако имеются ошибки и замечания по выполнению задания. Не выполнены задания в полной мере.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он составил план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися), план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение; психолого-педагогическую характеристику на занимающегося, психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса). Имеются незначительные ошибки и замечания по выполнению задания.

оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

**Задание № 5:** Выполнить задания по разделу «Внеклассная физкультурно-массовая работа»:

- Составить Положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.

**Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в соответствии с требованиями составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.

- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника. Имеются незначительные ошибки и замечания по выполнению задания.

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он с замечаниями и ошибками составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; не участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника. Имеются незначительные ошибки и замечания по выполнению задания.
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

**Задание № 6:** Выполнить задания по разделу «Научно-исследовательская работа»:

- составить план научно-исследовательской работы на время прохождения практики.
- подготовить протоколы тестирования физического развития.
- подготовить протоколы тестирования физических качеств.
- представить протокол регистрации и график изменения ЧСС у занимающихся в процессе занятия и (или) урока, учебно-тренировочного занятия.
- представить результаты исследования по изучению отношения занимающихся к занятиям адаптивной физической культуры.

**Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он выполнил и представил все задания по научно-исследовательской работе, согласно индивидуально подготовленного плана по научно-исследовательской работе на время прохождения практики.
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он выполнил и представил все задания по научно-исследовательской работе, согласно индивидуально подготовленного плана по научно-исследовательской работе на время прохождения практики. Имеются небольшие недочеты и замечания;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он выполнил менее 50% запланированных заданий по научно-исследовательской работе, согласно индивидуально подготовленному плану на время прохождения практики. Имеются ошибки и недочеты;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он выполнил и представил все задания по научно-исследовательской работе, согласно индивидуально подготовленного плана по научно-исследовательской работе на время прохождения практики. Имеются небольшие недочеты и замечания;

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

**Задание № 7:** по итоговой конференции:

- Участвовать в итоговой конференции по практике.
- Сделать устный отчет по прохождению преддипломной практики с представлением презентационного материала.
- Оформить и представить на проверку отчет по практике по всем требованиям.

### **Критерии оценки:**

- оценка «**отлично**» выставляется студенту, если он сделал устный отчет с представлением презентационного материала на отчетной конференции. Представил дневник практики со всеми правильно заполненными разделами;
- оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если он представил отчёт практики со всеми правильно заполненными разделами. Имеются небольшие недочеты и замечания;
- оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если он представил не полностью заполненный отчёт и (или) имеются в отчете значительные ошибки;
- оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он не представил отчёт практики.
- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если он представил отчёт практики со всеми правильно заполненными разделами. Имеются небольшие недочеты и замечания;
- оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если он не представил отчёт по практики.

## **11. Образовательные технологии и методические указания по выполнению заданий практики**

Для повышения качества образовательного процесса по преддипломной практике использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии модульного обучения (перед прохождением преддипломной практики):

- лекция-консультация;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: самостоятельная работа, консультация, индивидуальная работа.

б) интерактивные технологии (после прохождением преддипломной практики):

- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

### **Методические указания по выполнению заданий практики**

**Методические указания к заданию №1.** Раздел «Организационно-ознакомительная работа».

*1) Образец составления учёта работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения.*

#### **Индивидуальный план работы на период практики**

##### **1-я неделя**

1. Участие в установочной конференции.



2. Беседа с учителями ФК в школе.
3. Просмотр 2-х уроков, проводимых учителем ФК на школьниках разных возрастных групп.
4. Ознакомление с документацией планирования по ФВ в школе.
5. Разработка плана работы в прикрепленных классах.
6. Разработка плана спортивно-массовых мероприятий в классе.
7. Ассистирование на уроках учителя (3 урока).
8. Составление индивидуального плана работы на период практики.
9. Составление конспектов уроков на 2 неделю.
10. Оформление отчёта по итогам 1 недели.

#### **2-я неделя**

1. Составление конспектов уроков на 3 неделю.
2. Проведение уроков ФК, учебно-тренировочных занятий по виду спорта и групп ОФП.
3. Воспитательная работа (по плану).
4. Хозяйственная работа по заданию учителя ФК.
5. Оформление отчёта по итогам 2 недели.

#### **3-я неделя**

1. Составление конспектов уроков на 4 неделю.
2. Проведение уроков ФК, учебно-тренировочных занятий по виду спорта и групп ОФП.
3. Методическое занятие по проведению хронометрирования.
4. Проведение хронометрирования урока студента-практиканта с оформлением протокола наблюдений.
5. Воспитательная работа (по плану) или подготовка спортивно-массового мероприятия.
6. Хозяйственная работа по заданию учителя ФК.
7. Оформление отчёта по итогам 3 недели.

#### **4-я неделя**

1. Проведение уроков ФК (по плану).
2. Методическое занятие по проведению пульсометрии.
3. Проведение пульсометрии урока студента-практиканта с оформлением протокола наблюдений.
4. Воспитательная работа (по плану).
5. Хозяйственная работа по заданию учителя ФК.
6. Оформление отчёта по итогам 4 недели.

#### **5-я неделя**

1. Проведение уроков ФК (по плану).
2. Воспитательная работа (по плану).
3. Проведение зачетного урока.
4. Хозяйственная работа по заданию учителя ФК.
5. Оформление отчёта по итогам 5 недели.

#### **6-я неделя**

1. Проведение уроков ФК (по плану).
2. Проведение зачетного урока.
4. Оформление документации по практике.
5. Подготовка отчета по практике.
6. Утверждение характеристик
7. Итоговая конференция.

### Экран еженедельного учёта работы.

Дата	Подготовка к урокам (кол-во конспектов)	Проведение уроков (кол-во проведённых уроков)	УИРС	Секционная работа	Спортивно- массовая работа	Оформление до- кументации	Оценка за неделю, роспись
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>I неделя</i> с ____ - по ____ 20 ____ г.							
<i>II неделя</i> с ____ - по ____ 20 ____ г.							
<i>III неделя</i> с ____ - по ____ 20 ____ г.							
<i>IV неделя</i> с ____ - по ____ 20 ____ г.							
<i>V неделя</i> с ____ - по ____ 20 ____ г.							
<i>VI неделя</i> с ____ - по ____ 20 ____ г.							

**Примечание:** в графе 4 (УИРС – учебно-исследовательская работа) указываются мероприятия исследовательского характера (Например: психолого-педагогические наблюдения за учащимися, практикантами; педагогические наблюдения по анализу урока; определение плотности урока путём хронометрирования; проведение пульсометрии; определение уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности учащихся; мероприятие по гигиенической оценке спортивного зала и урока физической культуры в школе, и т.п.);

в графе 5 записывается вид секционной работы, в которой студенты принимают непосредственное участие в качестве тренера (например: футбол, волейбол, баскетбол и т.п.);

в графе 6 описываются как предварительные (подготовительные) мероприятия, так и непосредственное проведение различных спортивно-массовых мероприятий.

**Методические указания к заданию № 2.** Раздел «Методическая работа».

1. *Образец составления* конспекта учебного (учебно-тренировочного) занятия по адаптивной физической культуре для контингента, с которым проводятся занятия (уроки) на практике.

# ПЛАН-КОНСПЕКТ

урока по гимнастике в 5А классе

Задачи: 1) разучить прыжок, согнув ноги через коня, совершенствовать подъём переворотом махом одной толчком другой на перекладине;

2) воспитание координации, силы, смелости, дисциплинированности;

3) укрепление здоровья, улучшение осанки.

Дата проведения: «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Место проведения: спортивный зал МОУ сш. № \_\_\_\_\_

Конспект составил: Ф.И.О. студента, курс, группа

Конспект проверил: Ф.И.О. преподавателя, дата, оценка, подпись

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I 12-15 мин	<p>I. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока.</p> <p>II. Строевые приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты направо;</li> <li>- повороты налево;</li> <li>- повороты кругом;</li> </ul> <p>III. Задание на внимание в сомкнутом строю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 – шаг правой</li> <li>3-4 – поворот налево</li> <li>5-6 – шаг левой влево</li> <li>7-8 – поворот направо</li> </ul> <p>IV. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки вверх;</li> <li>- на пятках, руки за спину;</li> <li>- ...;</li> </ul> <p>V. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с согнутыми ногами вперёд, руки на пояс;</li> <li>- ...;</li> </ul> <p>VI. Бег с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев;</li> <li>- поворот кругом, бег в противоположном направле-</li> </ul>	<p>30 с.-1мин</p> <p>1-2 раза 1-2 раза 1-2 раза 2-3 раза</p> <p>1.30-2 мин</p> <p>1/2 круга 1/2 круга ...</p> <p>2-3 мин 1 круг ... 30 сек-1 мин</p>	<p>Следить за осанкой, за дисциплиной ...</p> <p>Плечи расправить, руки прижать вдоль туловища, чётче выполнять повороты, ...</p> <p>Выполнять задание по рассказу, выделить наиболее внимательных учащихся, которые сразу смогли понять и правильно выполнить задание.</p> <p>Идти друг за другом, углы не срезать, дистанция в два шага.</p> <p>Выше подниматься на носках, спина прямая.</p> <p>Вперёд не наклоняться, голову не опускать вниз, смотреть вперёд, плечи расправить.</p> <p>Соблюдать дистанцию в 2 шага, углы не срезать.</p> <p>Выше бедро, активнее движения.</p> <p>Задание выполнять по сигналу: 1 хлопок – упор присев; 2 хлопка - поворот кругом, бег в противоположном направлении; по свистку – бег. Отметить наиболее внимательных, быстро реагирующих.</p>

	<p>нии; - ...</p> <p>VII. Ходьба с восстановлением дыхания: 1- руки вверх, вдох 2- руки вниз, выдох</p> <p>VIII. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.</p> <p>IX. ОРУ</p> <p>1) И.П. – о.с. 1- наклон головы вперёд, руки вперёд 2- и.п. 3- наклон головы назад, руки в стороны 4- и.п. 5- наклон головы вправо, правая рука в сторону 6- и.п. 7- наклон головы влево, левая рука в сторону 8- и.п.</p> <p>2) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот влево, руки в стороны 4- и.п. 5- наклон вперёд, руки вперёд 6- и.п. 7- наклон назад 8- и.п.</p> <p>3) И.П.-...</p> <p>...</p> <p>7) И.П.- стойка руки на пояс 1-2 – 2 прыжка на правой 3-4 - 2 прыжка на правой</p>	<p>20-30 сек</p> <p>15-20 сек</p> <p>5-7 мин 4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>...</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Глубокий вдох и выдох. Руки при опускании вниз расслаблять.</p> <p>Подаётся команда: «В колонну по три, налево – МАРШ! Следить за равенством в колоннах. При перестроении задать интервал и дистанцию в три шага. Проверить положение учащихся перед ОРУ. Уточнять и.п., следить за правильностью выполнения упражнения, слушать счёт. Ниже наклоны головы, руки прямые...</p> <p>Больше повороты, руки точно в сторону.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Ниже наклоны. Ноги не сгибать...</p> <p>Выполнять точно под счёт. Выше выпрыгивать.</p> <p>Перейти на ходьбу после прыжков без остановки. Восстанавливать дыхание.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	5-8 - 4 прыжка на двух 8) Ходьба на месте	15-20 сек.	
II 22-25 мин	<p>Х. Выполнение заданий по станциям:</p> <p>1. Разучивание прыжка согнув ноги через коня: 1) Рассказ. 2) Показ. 3) Подводящие упражнения: - ...</p> <p>2. Совершенствование подъёма переворотом махом одной толчком другой на перекладине: 1) Рассказ. 2) Показ. 3) Подводящие упражнения: - ...</p> <p>3. ОФП: - прыжки через скакалку;  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  - приседания с выпрыгиванием вверх; - поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой;</p> <p>XI. Подвижная игра: «Вызов номеров»</p>	<p>18-20 мин</p> <p>5-6 мин</p> <p>5-6 мин</p> <p>5-6 мин 2 подхода х 100 раз 2х10 раз 2х15 раз 2х20 раз</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Перед выполнением заданий по станциям поделить класс на три команды: 1 команда идёт на опорный прыжок, 2-я – на перекладину, 3-я - на ОФП. После выполнения заданий происходит смена мест занятия по круговой системе. ... обращать внимание на ошибки при выполнении упражнений, исправлять ошибки, использовать страховку... Ставить оценки учащимся за выполнение упражнений на станциях, а также - за переходы.</p> <p>...</p> <p>Стараться не запинаться.</p> <p>Сгибать руки до касания груди пола, руки выпрямлять до конца, в спине не прогибаться Выше выпрыгивать, глубже присед. Выполнять упражнение до положения сидя.</p> <p>Обратить внимание на правила игры...</p>
III 3-5 мин	<p>XII. Построение. Игра на внимание «Класс – смирно!»</p> <p>XIII Подведение итогов урока. Выставление оценок за урок.</p>	3-5 мин	<p>Выделить наиболее внимательных учащихся. Отметить наиболее старательных и активных учащихся на протяжении всего урока. Отметить присутствующих на уроке и выставить оценки в журнал.</p>

## Методические указания к заданию № 3: Раздел «Учебная работа».

### 1. *Протокол анализа практического занятия (урока).*

Дата \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Проводил урок \_\_\_\_\_

Количество занимающихся \_\_\_\_\_ Количество учеников в классе \_\_\_\_\_

Урок \_\_\_\_\_

принята (бригада в составе) \_\_\_\_\_

Задачи урока: 1.

2.

3.

1. Конспект урока (соответствие задач рабочему плану и типу урока, соответствие материала упражнений поставленным задачам и возрастным возможностям учащихся. Разнообразие и оригинальность упражнений, наличие и правильность методических указаний, внешний вид конспекта) \_\_\_\_\_

#### 2 Проведение урока

Организация (выбор места занятий, использование групповодов, размещение занимающихся, использование оборудования и мелкого инвентаря, распределение упражнений по времени, обеспечение дисциплины, плотности занятий) \_\_\_\_\_

Методика обучения и воспитания (соблюдение дидактических принципов, разнообразие методов и приемов, соответствие их направленности к поставленным задачам, подготовленности занимающихся, характеру учебного материала, условиям проведения занятия.) Регулирование нагрузки, обеспечение помощи и страховки \_\_\_\_\_

Поведение педагога (внешний вид, умение держаться, командный голос, выбор места, педагогический такт, культура речи) \_\_\_\_\_

Степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания конспекта \_\_\_\_\_

Пожелания практиканту \_\_\_\_\_

Оценка урока \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

### 2. *Частичные педагогические наблюдения по схеме анализа урока.*

#### *Тема 1. Подготовка педагога к уроку*

- определение и формулировка задач урока;
- разработка содержания" урока (его соответствие четвертному плану и программным требованиям; особенностям данной группы учащихся, условия проведения занятий);
- дозировка упражнений и их последовательность в конспекте;
- отражение в конспекте организационно-методических моментов урока.

#### *Тема 2. Организация проведения урока*

- подготовка мест занятий, наличие учебных пособий и необходимого спортивного инвентаря;
- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий;
- наличие специальных поручений при проведении урока;
- распределение времени по частям урока, по отдельным заданиям;

- использование площади зала, размещение на площадке;
- перестроения и передвижения, их рациональность;
- методы организации учащихся, их целесообразность, соответствие задачам урока и возрасту учащихся.

#### *Тема 3. Анализ средств используемых в уроке*

- анализ средств подготовительной, основной и заключительной части уроков зависимости от задач урока, возраста и количества учеников,
- реализация принципов доступности, прочности, системности и индивидуальности

#### *Тема 4. Анализ методов, используемых в уроке*

- использование метода слова;
- использование методов наглядности;
- обеспечение взаимосочетания методов слова и наглядности;
- качество владения методами практического разучивания, целесообразности их подбора,
- качество владения методами предупреждения и исправления ошибок;
- умение оказать страховку.

#### *Тема 5. Методика воспитания физических качеств*

- формирование правильной осанки,
- использование методов воспитания физических качеств, их рациональность, разнообразие, соответствие возможностям занимающихся;
- рациональность распределения во времени упражнений для развития физических качеств.

#### *Тема 6. Воспитательная работа педагога*

- решение воспитательной задачи,
- решение задачи нравственного воспитания в уроке
- решение задачи умственного воспитания в уроке;
- решение задачи эстетического воспитания в уроке;
- решение задачи трудового воспитания в уроке;
- проявление личной активности учащихся;
- оказание взаимопомощи учащимся.

### **Методические указания к заданию № 4: Раздел «Воспитательная работа».**

#### *1. Оформление плана воспитательной работы в прикрепленном классе.*

**Цель воспитательной работы: ...**

**Задачи: ...**

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Обязанности практиканта	Отметки о выполнении
1	2	3	4	5

#### *2. Психолого-педагогическая характеристика на \_\_\_\_ класс (группу).*

Количество учащихся, из них мальчиков и девочек, число отличников, успевающих, отстающих. Сведения об активе класса (группы) (его состав, инициативность, авторитет). Организованность класса (группы). Участие в общественной жизни школы (другого учреждения). Дисциплинированность класса (группы) (поведение на уроках и вне класса, выполнение требований учителей, общая культура поведения). Наличие в классе (группе) «трудных» учеников, требующих особого внимания. Коллективизм и сплоченность класса (группы) (отношение друг к другу, учителям и взрослым, к делам класса, дружба и взаимоуважение между мальчиками и девочками). Отношение к занятиям физической культурой и спортом (количество занимающихся в спортивных секциях, участие в спортивных общественных мероприятиях). Другие увлечения и интересы детей, учащихся или др. контингента.

#### *3. Психолого-педагогическая характеристика на ученика.*



Ф.И.О., возраст. Отношение к учебному процессу (дисциплинированность, успеваемость, выполнение домашних заданий, внимание, активность мышления, особенности речи и памяти). Интересы ученика (их иерархия и устойчивость, учебные интересы, интерес к какому-либо виду спорта). Общественная направленность (участие в общественной жизни школы, класса, отношение к общественной работе, к учителям, к критике, самокритичность, направленность на будущее). Особенности характера (ярко выраженные положительные и отрицательные черты, преобладающее настроение). Общее впечатление об ученике. Пути укрепления положительных черт личности и преодоление недостатков.

**4. Сценарий проведения воспитательного мероприятия** (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение:

- Наименование мероприятия.
- План мероприятия.
- Основная цель и задачи мероприятия.
- Подготовка наглядного материала (иллюстрации, слайды и т.д.).
- Конспект и основные тезисы беседы.
- Возможные вопросы для обсуждения.
- Выводы.

### **Методические указания к заданию № 5: Раздел «Внеклассная физкультурно-массовая работа».**

#### ***1. Положение спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.***

1. Цель и задачи соревнований.
2. Сроки и место проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участники соревнования.
5. Программа соревнований.
6. Определение победителей.
7. Награждение победителей.
8. Форма заявки.

### **Методические указания к заданию № 6: Раздел «Научно-исследовательская работа».**

#### **1. План научно-исследовательской работы на время прохождения практики.**

***Цель научно-исследовательской работы: ...***

***Задачи: ...***

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Обязанности практиканта	Отметки о выполнении
1	2	3	4	5

#### **2. Протоколы тестирования физического развития.**

**ПРОТОКОЛ (образец)**  
показателей физического развития девочек (или мальчиков)  
класс \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	Показатели				
		Масса тела, кг	Длина тела (рост), см	ОГК, см	Весоростовой индекс	Индекс Кетле
1						
2						
3						
...						
	Средний показате- ль (X)					

### Методика определения физического развития

Л.П. Матвеев (1976) отмечает, что «физическое развитие человека - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни». По его мнению, физическое развитие - не только естественный, развёртывающийся на природной основе, передаваемой по наследству, но и социально обусловленный процесс, поскольку действие естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека. В зависимости от всех этих факторов и условий физическое развитие может приобретать различный характер - быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным.

Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процесс физического развития, в принципе, является управляемым. Физическое воспитание является целенаправленным процессом рационального регулирования физического развития человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми обществом.

Отслеживание физического развития учащихся, оценка её возрастной динамики позволяет определить норму и отклонение от нормы отдельных показателей. Таким образом, систематическое обследование способствует своевременному выявлению у учащихся нарушения физического развития (отставание в росте, отсутствие прибавки в весе и т.п.), являющиеся, как правило, ранними признаками заболеваний или свидетельством нарушения режима.

Для получения достоверных данных измерения следует проводить на обнажённом теле, обычно утром. Повторные измерения делать по возможности в одно и то же время.

Исследование физического развития проводится методом антропометрии. Данные полученные при обследовании называются антропометрическими и делятся они по следующим признакам:

1) соматометрические – длина тела, масса тела, ОГК (окружность грудной клетки в покое, на вдохе и выдохе), экскурсия грудной клетки, окружность бедра, голени и т.п.

2) физиометрические (функциональные) – ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), мышечная сила рук, становая сила.

3) Соматоскопические (через наружный осмотр) – состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания.

Для проведения исследования физического развития среди учащихся общеобразовательных школ наиболее приемлемо определение следующих **антропометрических показателей**:

### 1. Масса тела (Р), кг.

Масса тела устанавливается с помощью медицинских весов. Обследуемый становится на середину площадки весов. Взвешивание рекомендуется проводить утром, натощак.



Рис.1. Измерение массы тела.

### 2. Длина тела (рост) в положении стоя (L) и сидя (L<sub>сидя</sub>), см.

Длина тела определяется ростом (рис.2). Обследуемый должен прикасаться к стойке прибора тремя точками: пятками, ягодицами и лопаточной областью; голова находится в таком положении, чтобы козелок уха и наружный угол глазницы находились на одной горизонтальной линии.

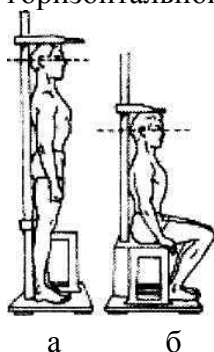


Рис.2. Измерение роста в положении: а) стоя; б) сидя.

В популярной медицинской энциклопедии за 1992 год предлагаются следующие нормативы длины и массы тела в возрасте от 7 до 15 лет (таблица 1).

Таблица 1.

#### Зависимость массы тела от длины тела у детей в возрасте от 7 до 15 лет

Возраст	Масса тела, кг		Длина тела, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет	21,6 - 27,9	21,5 - 27,5	118 - 129	118 - 129
8 лет	24,1 - 31,3	24,2 - 30,8	125 - 135	124 - 134
9 лет	26,1 - 34,9	26,6 - 35,6	128 - 141	128 - 140
10 лет	30,0 - 38,4	30,2 - 38,7	135 - 147	134 - 147
11 лет	32,1 - 40,9	31,7 - 42,5	138 - 149	138 - 152
12 лет	36,7 - 49,1	38,4 - 50,0	143 - 158	146 - 160
13 лет	39,3 - 53,0	43,3 - 54,4	149 - 165	151 - 163
14 лет	45,4 - 56,8	46,5 - 55,5	155 - 170	154 - 167
15 лет	50,4 - 62,7	50,3 - 58,5	159 - 175	156 - 167

### 3. Окружность запястья (ОЗ) руки, см.

Окружность запястья руки измеряется сантиметровой лентой. Измерение ОЗ является наиболее простым способом определения типа телосложения:

- у узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж.), менее 14,5 см (жен.);
- у нормостеников – 16-18 см (муж.), 14,5-16,5 см (жен.);
- у широкогрудых гиперстеников - более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

### 4. Окружность грудной клетки (ОГК), см.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой в 3-х фазах: состояние

покоя, максимального вдоха и максимального выдоха (рис.3).

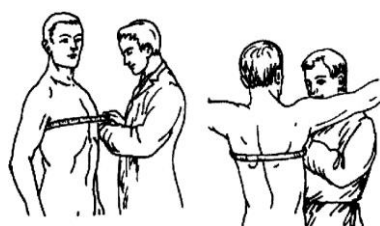


Рис. 3. Измерение окружности грудной клетки

Экспурия грудной клетки (ЭГК) характеризует развитие органов дыхания: ЭГК=ОГК на выдохе- ОГК на вдохе.

Средний показатель ЭГК составляет 5-7см, а у тренированных людей 8-10 см.

#### 5.Сила кисти (правой и левой руки) (СК), кг.

Сила кисти измеряется кистевым динамометром. Прямая рука отводится в сторону до уровня плеча, динамометр в кисти шкалой внутрь сжать без рывка с максимальным усилием. Рука к туловищу не прикасается. Средние показатели у мужчин – 35-50 кг; у женщин – 25-33 кг. Средние показатели левой кисти примерно на 5-10 кг меньше показателей правой кисти.

#### 6. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), мл/кг.

Жизненная ёмкость лёгких – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания и измеряется с помощью спирометра. Средние показатели ЖЕЛ у мужчин составляют 3500 – 4200 см<sup>3</sup>, у женщин – 2500-3000 см<sup>3</sup>.

Для оценки данных, величину ЖЕЛ следует сравнить с должной величиной (ДЖЕЛ). ДЖЕЛ можно рассчитать по формуле Людвига в зависимости от роста, массы тела и пола:

ДЖЕЛ для мужчин = 40 х рост (см) +30 х вес (кг) – 4400;

ДЖЕЛ для женщин = 40 х рост (см) +10 х вес (кг) – 3800.

Для удобства определения должной величины ЖЕЛ можно использовать следующие таблицы 2 и 3.

Таблица 2.

ЖЕЛ для мужчин, определённая по формуле Людвига, мл

Длина тела, см	Вес тела, кг										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
160	3500	3650	3800	3950	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000
165	3700	3850	4000	4150	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200
170	3900	4050	4200	4350	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400
175	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600
180	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200	5350	5500	5650	5800
185	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400	5550	5700	5850	6000
190	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600	5750	5900	6050	6200

Таблица 3.

ЖЕЛ для женщин, определённая по формуле Людвига, мл

Длина тела, см	Вес тела, кг							
	45	50	55	60	65	70	75	80
150	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000
155	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200
160	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400
165	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600
170	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750	3800
175	3650	3700	3750	3800	3850	3900	3950	4000
180	3850	3900	3950	4000	4050	4100	4150	4200

Расчет ДЖЕЛ можно проводить и в зависимости от роста, возраста и пола по следующим формулам:

$$\text{ДЖЕЛ} = (27,63 - 0,122W)L \text{ (муж.)}$$

$$\text{ДЖЕЛ} = (21,78 - 0,101W)L \text{ (жен.)}$$

В норме у здоровых лиц ЖЕЛ может быть ниже должной величины на 10-15% и составлять 90-85% от ДЖЕЛ. ЖЕЛ фактическая, составляющая 84-70% от ДЖЕЛ, расценивается как умеренно сниженная, 69-65% - значительно сниженная, 49% и менее - резко сниженная, что указывает на нарушение функции вентиляции легких. Если ЖЕЛ фактическая больше ДЖЕЛ, то это указывает на высокое функциональное состояние легких и характерно для тех, кто занимается бегом, лыжным спортом, т.е. упражнениями, развивающими выносливость. При расчёте ДЖЕЛ по величине массы тела можно значительно ошибиться в сторону завышения, так как после 18-20 лет она обычно увеличивается. Рост ЖЕЛ после занятий физической культурой и спортом свидетельствует об эффективности занятий.

**7. Артериальное давление (АД):** систолическое давление (СД) и диастолическое давление (ДД), мм.рт.ст.

Данный показатель определяет функционирование сердечно-сосудистой системы и измеряется тонометром. Средние показатели максимального давления (систолического) в зависимости от возраста 100-125 мм рт. ст., минимального (диастолического) – 65-85 мм рт. ст. Если АД фактическое выше АД должного, (СД на 15 мм рт. ст., а ДД на 10 мм рт. ст.), то это свидетельствует о гипертоническом состоянии (повышенное АД). Если же АД фактическое ниже АД должного (СД на 20 мм рт. ст., а ДД на 15 мм рт. ст.), это свидетельствует о гипотоническом состоянии (пониженное АД).

Расчет артериального давления АД (СД и ДД) в зависимости от возраста проводится по следующим формулам:

$$\text{СД} = 1,7W + 83 \text{ (для возраста 7-20 лет)}$$

$$\text{ДД} = 1,6W + 42 \text{ (для возраста 7-20 лет)}$$

$$\text{СД} = 0,4W + 109 \text{ (для возраста 20-80 лет)}$$

$$\text{ДД} = 0,3W + 63 \text{ (для возраста 20-80 лет)}$$

$$\text{ПД} = \text{СД} - \text{ДД} \text{ (ПД – пульсовое давление, мм.рт.ст.)}$$

**8. Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин.**

Этот показатель даёт важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Следует знать, что частота пульса у взрослого - здорового человека в условиях покоя в минуту составляют 70-76 ударов с разными интервалами. Резкое уменьшение или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными - один из симптомов нарушения здоровья. Пульс обычно проверяют по утрам лежа в постели, а также до и после окончания процедур. Лежа ЧСС реже примерно на 10 уд./мин, чем стоя. У женщин ЧСС на 7-10 уд./мин больше, чем у мужчин того же возраста. У детей ЧСС имеет значительно большие значения, чем у взрослых. Для получения сравнимых данных необходимо измерять пульс всегда в одном и том же положении (лежа, стоя или сидя). Частота пульса изменяется в соответствии с интенсивностью физической нагрузки. Считается, что двойное увеличение показателя ЧСС, по сравнению с замером в покое, отражает нормальный уровень нагрузки, меньшее свидетельствует о слабой физической нагрузке, а ЧСС больше 170 уд./мин - о чрезмерной нагрузке. Люди, занимающиеся спортом, за счет систематической тренировки добиваются меньшего увеличения ЧСС.

#### **Антропометрические индексы:**

**1. Весоростовой индекс (ИВР).** Характеризует физическое развитие и наличие избыточного веса либо дефицита массы. Рассчитывается по следующей формуле:  $\text{ИВР} = P/L$ . Оценка весоростового индекса представлена в таблице 4. (Примечание. Обычно ИВР несколько ниже у высокорослых.)

Таблица 4.

**Оценка весоростового индекса (кг/см)**

Результат				Оценка
Дети до 12 лет	Подростки 13-17 лет	Муж.	Жен.	
Менее 0,2	Менее 0,3	Менее 0,35	Менее 0,325	Дефицит массы тела
0,2-0,3	0,2-0,3	0,2-0,3	0,2-0,3	Норма
Более 0,3	Более 0,3	Более 0,3	Более 0,3	Избыток массы тела

2. **Индекс Кетле** позволяет выявить соответствие веса росту. Определяется по формуле:  $ИК = P \text{ (кг)} / L \text{ (см)}$

Таблица 5.

**Оценка индекса Кетле (г/см)**

Результат	Оценка
Менее 20	Дефицит массы тела
20-24,9	Норма
25-29,9	Избыток
30-39,9	Ожирение
Более 40	Риск велик

3. **Индекс Пинье** определяет пропорциональность развития и крепость телосложения. Расчет проводится по следующей формуле:

$$ИП = L \text{ (см)} - (P \text{ (кг)} + ОГК \text{ (см)}).$$

Если показатель крепости телосложения у взрослых меньше 10 – крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 46 – очень слабое. Однако в заблуждение может ввести большое значение массы тела и ОГК, которые отражают не развитие мускулатуры, а являются результатом ожирения.

4. **Индекс пропорциональности (%)** характеризует малую либо большую длину ног. Он определяется по формуле:

$$ИП = L_1 - L_2 / L_2 \times 100,$$

Где  $L_1$  - длина тела в положении стоя,  $L_2$  - длина тела в положении сидя.

Таблица 6.

**Оценка индекса пропорциональности (%)**

Результат	Оценка
Менее 87	Малая длина ног
87-92	Пропорциональное телосложение
Более 92	Большая длина ног

5. **Жизненный индекс** характеризует мощность аппарата внешнего дыхания и определяется по формуле:  $ИЖ = ЖЕЛ \text{ (мл)} / P \text{ (кг)}$ .

Таблица 7.

**Оценка жизненного индекса в возрастном интервале до 35 лет**

Результат	пол	Оценка	
60-65	Муж.	Хорошо	Для лиц, не занимающихся ФК и С
55-60	Жен.		
65-75	Муж.	Хорошо	Для лиц, занимающихся ФК и С
60-70	Жен.		
Менее 55	Муж.	Плохо	У вас либо избыточный вес, либо недостаточная ЖЕЛ
Менее 50	Жен.		

6. **Индекс Эрисмана** характеризует развитие грудной клетки и вычисляется по формуле:

$$ИЭ = ОГК_{\text{в покое}} \text{ (см)} - L \text{ (см)} / 2.$$

Отрицательное значение индекса Эрисмана указывает на недостаточное развитие грудной клетки. Это бывает, как правило, у людей худых, высоких, недостаточно физически развитых. Физическая нагрузка вызывает увеличение размеров грудной клетки, ее подвижность, повышает частоту и глубину дыхания, так как потребление кислорода работающими мышцами увеличивается и функция органов дыхания возрастает. Значение индекса Эрисмана от 1 до 5 - среднее развитие, более 5 - хорошее развитие.

7. **Индекс силы кисти** характеризует силу кисти и находится по формуле:  $ИСК = (СК(кг) / P(кг)) \cdot 100\%$ .

У мужчин данный показатель составляет 65-80%, у женщин - 45-50%.

8. **Индекс становой силы** характеризует развитие мышц спины и определяется по формуле:  $ИСС = (СС(кг) / P(кг)) \cdot 100\%$ .

Таблица 8.

#### Оценка индекса пропорциональности (%)

Результат	Оценка
Менее 175	Малая сила мышц спины
175-190	Ниже средней
190-210	Средняя
210-225	Выше средней
Более 225	Большая сила мышц спины

#### Показатели функциональной подготовленности

1. **Ортостатическая проба** определяет состояние механизма регуляции ССС. Расчет производится по следующей формуле:

$$\text{ЧСС}_{\text{в покое лёжа}} - \text{ЧСС}_{\text{в покое стоя}}$$

Таблица 9.

#### Оценка ортостатической пробы

результат	оценка
Менее 10	Отлично
11-15	Хорошо
16-20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Результаты пробы более 20 свидетельствует о нарушении работы сердца из-за переутомления или заболевания.

2. **Индекс Руффье** даёт функциональную оценку физической работоспособности (таблица 10). Рассчитывается индекс по следующей формуле:  $ИР = 0,1 (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3 - 200)$ , где  $\text{ЧСС}_1$  - пульс в покое,  $\text{ЧСС}_2$  - после нагрузки,  $\text{ЧСС}_3$  - после 1 мин восстановления.

Таблица 10.

#### Оценка индекса Руффье для учащихся

результат	оценка
0-5	Отлично
6-10	Хорошо
11-15	Удовлетворительно
Более 15	Неудовлетворительно

3. **Коэффициент выносливости** характеризует работу ССС и является показателем ее деятельности. Рассчитывается по формуле:  $КВ = 10 \text{ЧСС} / \text{ПД}$ . Коэффициент выносливости представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС, СД и ДД. В норме КВ = 16. Увеличение указывает на ослабление деятельности ССС, уменьшение – на усиление деятельности ССС. При развитии выносливости числовые значения КВ снижаются.

4. **Индекс Кердо** характеризует состояние вегетативной нервной системы, регулирующей ССС. Рассчитывается по формуле:  $ИКЕРДО = ДД/ЧСС$ . У здоровых людей индекс Кердо равен 1. При нарушении нервной регуляции ССС индекс Кердо становится больше либо меньше 1.

5. **Индекс Скибински** оценивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему (таблица 11) и вычисляется по следующей формуле:

$ИС = ЖЕЛ_t \text{ задержки дыхания на вдохе} / 100ЧСС_4$ , где  $ЧСС_4$  - пульс после задержки дыхания на вдохе.

Таблица 11.

**Оценка индекса Скибински для учащихся**

результат	оценка
Более 60	Отлично
60-31	Хорошо
30-11	Удовлетворительно
10-5	Неудовлетворительно
менее 5	Очень плохо

6. **Уровень функционального состояния** оценивает адаптационные возможности организма (таблица 12). Определяется по формуле:

$УФС = \{700 - 3ЧСС - 2,5[ДД + 0,33(СД - ДД)] - 2,7W + 0,28P\} / (350 - 2,6W + 0,21L)$

Таблица 12.

**Оценка уровня функционального состояния**

результат	оценка
0,826 и более	Высокий
0,626-0,825	Выше среднего
0,526-0,675	Средний
0,376-0,525	Ниже среднего
0,225-0,375	Низкий

7. **Адаптационный потенциал** оценивает компенсаторно-приспособительные механизмы, которые лежат в основе поддержания системы кровообращения (таблица 13). АП является показателем, обуславливающим взаимосвязь двух противоположных понятий «здоровье» и «болезнь». Здоровый человек максимально адаптирован к окружающей среде. Адаптационный потенциал рассчитывается следующим образом:

$АП = 0,011ЧСС + 0,014СД + 0,008ДД + 0,0014W + 0,009P - 0,009L - 0,27$ .

Таблица 13.

**Оценка адаптационного потенциала (АП)**

Значение АП	Оценка	Рекомендации
До 2,10	Нормальная (удовлетворительная) адаптация	Занятия без ограничений
2,11-3,20	Напряжение механизмов адаптации	Занятия по спец.программе
3,21-4,30	Неудовлетворительная адаптация	Занятия строго ограничены
более 4,30	Срыв адаптации	Занятия ЛФК

8. **Индекс Кверга** характеризует физическое состояние организма после действия комплекса нагрузок (таблица 14):

- 30 приседаний за 30 с;
- бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с;
- трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин;



• прыжки со скакалкой в течение 1 мин. Индекс Кверга определяется по формуле:  $ИКВЕРГА = 15000 / (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3)$ , где ЧСС<sub>1</sub> - пульс в положении сидя сразу после нагрузки за 30 с, ЧСС<sub>2</sub> - через 2 мин, ЧСС<sub>3</sub> - через 4 мин.

Таблица 14.

Оценка Индекс Кверга	
результат	оценка
105 и более	Отлично
99-104	Хорошо
93-98	Удовлетворительно
92 и менее	Неудовлетворительно

9. **Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе) позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом, приводящие к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. Функциональную пробу следует выполнять после 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Среднее время задержки – 65 секунд (таблицы 15-17). При заболевании или переутомления может снизиться до 30-35 секунд.

Таблица 15.

Оценка пробы Штанге		
Группа тестируемых	Оценка	Результат (с)
Здоровые нетренированные люди	Норма	45-55
Спортсмены	Норма	60-90 и более

Таблица 16.

**Ориентировочная оценка пробы задержки дыхания на вдохе для определения способности к воспитанию скоростной выносливости**

Возраст (лет)	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
9-10	Больше 55	50-55	40-50
11-12	Больше 70	65-70	55-65
13-14	Больше 95	90-95	80-90

Таблица 17.

**Ориентировочные показатели пробы Штанге (с)**

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16	71	64

10. **Проба Генча** (задержка дыхания на выдохе). Среднее время задержки – 30 секунд. Если проводить пробу сразу за пробой Штанге или другой подобной, то необходимо выдерживать перерыв в 5-7 минут (таблица 18).

Таблица 18.

Оценка пробы Генча		
Группа тестируемых	Оценка	Результат (с)
Здоровые нетренированные люди	Норма	25-30
Спортсмены	Норма	40-60 и более

### 3. Протоколы тестирования физических качеств.

# ПРОТОКОЛ (образец)

тестирования двигательных качеств учащихся

класса (мальчики, девочки) школа №

Тесты →		Наклон вперёд из положения сидя (см)		Прыжки в длину с места (см)		Сила правой кисти (кг)		Сила левой кисти (кг)		Подъём тулови- ща за 30с (кол- во раз)		Вис на пе- рекладине (с)		Челноч- ный бег 10х5м (с)			
Дата →																	
№	Ф. И. ↓																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

Судьи: \_\_\_\_\_

Завуч по спортивной работе: \_\_\_\_\_

## Методика оценивания физической подготовленности учащихся образовательных учреждений

Физическая подготовленность (ФП) – результат физической подготовки, целенаправленного педагогического процесса на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости а также их сочетаний (комплекса).

Для оценки ФП следует использовать простые (не сложные по технике исполнения) задания (тесты), которые имеют определенные единицы измерения.

Для оценки физической подготовленности можно следующие тесты:

Тест и единицы измерения	Тестируемые физические качества					
	гибкость	скоростно-силовые	координационные (ловкость)	силовые (силовая выносливость)	скоростные	выносливость
	наклон вперед из положения сидя, (см)	прыжок в длину с места (см)	челночный бег 3х10 м (с)	подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) (юноши); на низкой перекладине из положения вис лежа (раз) (девушки)	Бег 30 м (с)	6-минутный бег (метров)

Достоинствами этой системы тестов являются:

- техническая простота в выполнении;
- не требуется сложного оборудования для проведения тестирования;
- достаточно высокая надежность и информативность;
- все они являются сквозными, т.е. авторами даны нормативы для учащихся с 7 до 17 лет;

➤ для оценивания проявления физических качеств сделана градация по уровням: "низкий", "средний", "высокий" в каждом возрасте.

Эти тесты мы рекомендуем для реализации мониторинга физической подготовленности учащихся 1 – 11 классов школ г. Тольятти.

**1. Наклон вперед из положения сидя.** С помощью этого теста можно определить двигательное качество - гибкость (рис.1). Данный тест определяет функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, степень подвижности его звеньев. При выполнении каждый испытуемый должен выполнить из положения сидя сгибание в тазобедренном суставе и вытянуть руки, как можно дальше вперед. Между пятками испытуемый зажимает измерительную дощечку на делении «0». Если испытуемый не дотягивается до отметки «0», то результат у него будет отрицательный и записывается со знаком «-», если же он выполняет наклон дальше «0», то результат положительный и записывается без знака «-». Результат записывается в сантиметрах (см). Измерение проводится по кончикам пальцев рук в фиксированном положении туловища (2-3с). Нельзя делать рывковых движений, сгибать ноги в коленных суставах.

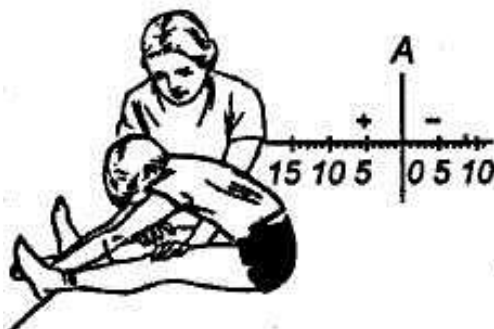


Рис. 1.

Таблица 1.

Уровень развития гибкости учащихся 7-17 лет  
по тесту «наклон вперед из положения сидя, см».

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13 и выше
10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	2 и ниже	7-10	14 и выше
11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
12	2 и ниже	6-8	10 и выше	6 и ниже	9-11	16 и выше
13	2 и ниже	5-7	9 и выше	7 и ниже	10-12	18 и выше
14	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
15	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше

2. **Прыжок в длину с места.** Этот тест позволяет оценить проявление «взрывной» силы (рис.2). Прыжок выполняется из положения стоя, ноги согнуты. Тест проводится дважды, засчитывается лучшая попытка. Дальность прыжка измеряется от стартовой линии до первой точки касания любой частью тела. Результат оценивается в сантиметрах (см).

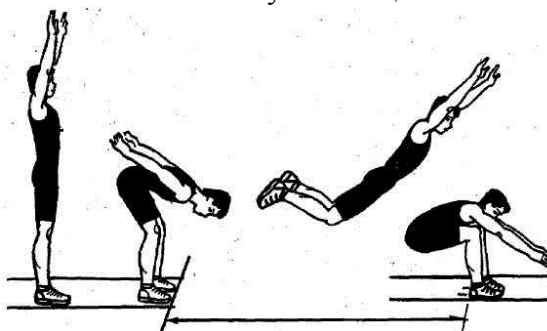


Рис. 2.

Таблица 2.

Уровень развития «взрывной» силы учащихся 7-17 лет  
по тесту «прыжок в длину с места, см».

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
8	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
9	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
10	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-155	170 и выше
11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
12	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
13	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
14	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
15	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше

**3. Челночный бег 3х10 м.** Данный тест даёт оценку координационным способностям (ловкости) испытуемых. Для проведения теста определяется десятиметровый отрезок. На линию старта кладутся два кубика. По команде «на Старт!» испытуемый подходит к линии старта, по команде «внимание!» наклоняется вперёд-вниз, по команде «Марш!» берёт один кубик и начинает бег. На отметке 10м он кладёт кубик на линию и возвращается к линии старта, берёт второй кубик и делает последний третий отрезок. Время останавливается, когда он кладёт второй кубик на отрезке 10м. Результат не считается, если учащийся не добежит до линий или бросает кубик. Результат фиксируется в секундах (с).

**Таблица 3.**

Уровень развития координационных способностей (ловкости)  
учащихся 7-17 лет по тесту «Челночный бег 3х10 м, с».

Воз- раст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
12	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
13	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
14	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-8,9	8,6 и ниже
15	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
16	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже
17	8,1 и выше	7,9-7,5	7,2 и ниже	9,6 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже

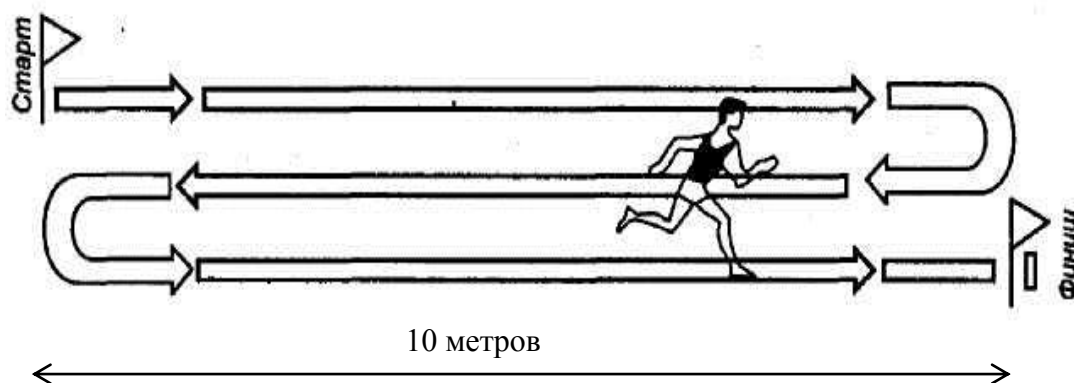


Рис. 3.

**4. Подтягивание:** а) для юношей - на высокой перекладине из виса (рис. 4); б) для девушек - на низкой перекладине из положения вис лежа (рис. 5). Подтягивание оценивает двигательное качество - сила (силовую выносливость). При выполнении необходимо следить: 1) за положением туловища (не должно быть рывковых и волнообразных движений туловища), 2) хватом кистей (хват кистей сверху), 3) подбородком (касание жерди сверху). окончательный результат - количество раз правильно выполненных подтягиваний. Не должно быть длительных остановок между подтягиванием. При их наличии выполнение теста следует остановить.



рис. 4.



рис. 5.

**Таблица 4.**

Уровень развития силы учащихся 7-17 лет по тесту подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из положения вис лёжа (девочки), количество раз.

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
8	1 и ниже	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
9	1 и ниже	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
10	1 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше
11	1 и ниже	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
12	1 и ниже	4-6	7 и выше	4 и ниже	11-15	20 и выше
13	1 и ниже	5-6	8 и выше	5 и ниже	12-15	19 и выше
14	2 и ниже	6-7	9 и выше	5 и ниже	13-15	17 и выше
15	3 и ниже	7-8	10 и выше	5 и ниже	12-13	16 и выше
16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

**5. Бег 30 м.** Показатель этого теста характеризует двигательное качество – быстроту. Результатом является время пробегания 30м отрезка. Задание выполняется со стартовой линии по командам: «на Старт!», «Внимание!», «Марш!». Результат фиксируется секундомером по пересечении финишной линии в секундах (с). При фальстарте или падении следует провести тест ещё раз.

**Таблица 5.**

Уровень развития быстроты учащихся 7-17 лет по тесту «бег 30м, с».

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
8	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5,2 и ниже
11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
12	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9 и ниже	6,2 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
13	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,2 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
14	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
15	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
16	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже
17	5,1 и выше	5,0-4,7	4,3 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже

**6. 6-минутный бег.** Этот тест направлен для определения двигательного качества – выносливость. По командам: «на Старт!», «Внимание!», «Марш!» учащиеся начинают бег по стадиону. Бег выполняется в течении 6 минут. По истечению времени (по свистку учителя) все останавливаются для определения пройденного расстояния учащимися. Результат записывается в метрах (м) (количество кругов умножается на расстояние круга стадиона + расстояние неполного круга). Если кому либо из испытуемых стало плохо при проведении теста, то его выполнение следует прекратить. По возможности провести в другой раз, если нет каких-либо противопоказаний.

**Таблица 6.**

Уровень развития выносливости учащихся 7-17 лет  
по тесту «6-минутный бег, м».

Воз- раст, лет	Уровень					
	мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
8	750 и менее	800-950	1150 и выше	550 и менее	650-850	950 и выше
9	800 и менее	850-1000	1200 и выше	600 и менее	700-900	1000 и выше
10	850 и менее	900-1050	1250 и выше	650 и менее	750-950	1050 и выше
11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и менее	850-1000	1100 и выше
12	950 и менее	1100-1200	1350 и выше	750 и менее	900-1050	1150 и выше
13	1000 и менее	1150-1250	1400 и выше	800 и менее	950-1100	1200 и выше
14	1050 и менее	1200-1300	1450 и выше	850 и менее	1000-1150	1250 и выше
15	1100 и менее	1250-1350	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
17	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше

#### 4. Протокол определения нагрузки в уроке (по характеру пульсовой кривой).

##### **Методические рекомендации:**

1. Заранее подготовить форму протокола.
2. Иметь при себе секундомер.
3. Для наблюдения выбрать среднего по уровню физической подготовленности ученика основной медицинской группы.
4. Измерить пульс до и после упражнений различных по нагрузке, при этом находиться вблизи ученика, не мешать учителю и классу, не отрывать ученика от выполнения упражнений, стараться не допускать длительных (более 5 минут) перерывов между замерами.
5. Измеряя пульс, задерживать ученика не более 15 сек, данные занести в протокол и подробно записать все, что выполнил или будет выполнять наблюдаемый.
6. Вычертить график кривой по пульсу.
7. Дать письменный, профессионально грамотный анализ полученных данных



## Протокол определения нагрузки в уроке по пульсу

Дата \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_  
 Количество занимающихся \_\_\_\_\_ Количество учеников в классе \_\_\_\_\_  
 Ф.И. ученика \_\_\_\_\_ Проводил \_\_\_\_\_  
 урок \_\_\_\_\_

Часть урока	№ п.п	Время измерения	Пульс за 10 сек	Пульс за 1 мин	Упражнения до и после которых подсчитывался пульс
1	2	3	4	5	6
1	1	0	13	78	в покое до начала урока
	2	2,10	14	84	во время прослушивания задач урока
	3	4,30	18	108	после бега спиной вперед, подскоков
	4	5,50	14	84	после перестроения налево и размыкания
	5	7,10	16	96	после выполнения наклонов
	...	...	...	...	...

**Примечание:** таким образом, ведется наблюдение на протяжении всего урока, подробно записываются упражнения, действия до или после которого рассчитывается пульс. Далее по протоколу вычерчивается **график кривой нагрузки по пульсу**.

### Вопросы к анализу кривой нагрузки по пульсу

1. Соответствует ли кривая нагрузки по пульсу задачам подготовительной и заключительной частей урока.
2. Ошибки в регулировании нагрузки и пути их устранения.
3. Соответствует ли кривая нагрузки по пульсу задачам основной части урока (разбирать каждое задание отдельно).
4. Допущенные ошибки и пути их устранения.

### Методические указания к заданию № 7: Итоговая конференция.

#### 1. Схема отчета студента:

- Название практики. Период прохождения практики. База практики.
- Цель и задачи практики.
- Принципы организации практики.
- Основные направления работы учреждения: традиции, правила внутреннего распорядка; права детей (учащихся, занимающихся) и требования, предъявляемые к ним.
- С каким контингентом проводилась работа на практике.
- Содержание (план) практики.
- Выполнение плана практики (какие отклонения от плана имели место, почему)
- Количество проведенных занятий (уроков).
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы, ее результаты.
- Использование средств ТСО, нестандартное оборудование.
- Умения и навыки, приобретенные в процессе практики.
- Сложности при прохождении практики.
- Предложения по совершенствованию содержания и организации практики.
- Общие выводы и впечатление в целом.

#### 2. Форма отчета практике.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта  
(наименование института полностью)  
Кафедра «Адаптивная физическая культура»  
(наименование кафедры полностью)

**ОТЧЕТ**  
**ПО ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ**

**ОБУЧАЮЩЕГОСЯ** \_\_\_\_\_  
(И.О, Фамилия)

**НАПРАВЛЕНИЕ  
ПОДГОТОВКИ** \_\_\_\_\_

**ГРУППА** \_\_\_\_\_

**РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПРАКТИКИ:** \_\_\_\_\_  
(И.О, Фамилия) (подпись)

**ОЦЕНКА** \_\_\_\_\_

**ДАТА СДАЧИ ОТЧЕТА** \_\_\_\_\_

**Руководитель практики от организации**

\_\_\_\_\_  
(Фамилия Имя Отчество, должность)  
(подпись)  
МП

Тольятти, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 12.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1	Белова Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 111 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-4487-0141-2.	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
2	Ветков Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : МАБИВ, 2016. - 126 с.	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	Макеева В. С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с.	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
4	Пиянзин А. Н. Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2017. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с. 79-80. - ISBN 978-5-8259-1151-9 : 1-00.	учебное пособие	Репозиторий ТГУ
5	Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4.	учебник	ЭБС "IPRbooks"
6	Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7.	учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"

## 12.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1	Лазунина И. В. Учебная и профессионально-ориентированная практика студентов [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / И. В. Лазунина ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 76 с. : ил. - Библиогр.: с. 76. - ISBN 978-5-8259-0911-0 : 1-00.	электрон. учеб. пособие	Репозиторий ТГУ

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

### 12.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- Педагогическая практика по физической культуре в школе: Учебно-методическое пособие / И.В.Еркомайшвили, О.Л.Жукова. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 88 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/642/28642/11855>
- **Врачебный контроль в адаптивной физической культуре:** Учебное пособие /Под редакцией д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. — М.: Советский спорт, 2003. 184с. — Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/2416180/>
- Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа <http://www.studfiles.ru/preview/3355717/>
- Научно-методическая деятельность: учебник по направлению 032100 – Физическая культура и специальностям 032101 – Физическая культура и спорт, 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: Флинта: Наука, 2005. – 288 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <http://www.klex.ru/kcw>
- **Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебно-методический комплекс** (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура) [Электронный ресурс]: – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011. - 119 с.. — Режим доступа: <https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Felib.gasu.ru%2Feposobia%2Fzaharov%2Fonmd.pdf&name=onmd.pdf&lang=ru&c=58162099aac6>
- **Бочаров, М. И.** Б 86 Основы научно-методической деятельности. Практикум [Текст] : метод. указания [Электронный ресурс]: / М. И. Бочаров. – Ухта : УГТУ, 2014. – 28 с. — Режим доступа: [https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Flib.ugtu.net%2Fsystem%2Ffiles%2Fbooks%2F2014%2Fbocharov\\_m.i.\\_osnovy\\_nauchno-metodicheskoy\\_deyatelnosti.\\_praktikum\\_2014.pdf&name=bocharov\\_m.i.\\_osnovy\\_nauchno-metodicheskoy\\_deyatelnosti.\\_praktikum\\_2014.pdf&lang=ru&c=58162286f0d3](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Flib.ugtu.net%2Fsystem%2Ffiles%2Fbooks%2F2014%2Fbocharov_m.i._osnovy_nauchno-metodicheskoy_deyatelnosti._praktikum_2014.pdf&name=bocharov_m.i._osnovy_nauchno-metodicheskoy_deyatelnosti._praktikum_2014.pdf&lang=ru&c=58162286f0d3)
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ. Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004 – . – Режим доступа: [scopus.com](https://scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: [elibrary.ru](https://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: [link.springer.com](https://link.springer.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: [sciencedirect.com](https://sciencedirect.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: [cambridge.org](https://cambridge.org). – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа: [neicon.ru/resources/archive](http://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

#### 12.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	бессрочно
2	OfficeStandart	1398	бессрочно

#### 12.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе, д.2Г У-125	64,7	54
	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выхо-	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе,	62,6	9

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
	<p>тий семинарского типа.</p> <p>Учебная аудитория для проведения лабораторных работ.</p> <p>Учебная аудитория для практических занятий.</p> <p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	дом в сеть Интернет	д.2Г, У-213		